

भ्रमर्षि प्रसाद

वर्ष : ६

९ अगस्त १९९५

अंक : ३२



३
रुपये

नंद घर आनन्द भयो जय कनैया लाल की...

ऋषि प्रसाद

वर्ष : ६

अंक : ३२

९ अगस्त १९९५

सम्पादक : के. आर. पटेल

मूल्य : तीन रुपये

सदस्यता शुल्क

भारत, नेपाल व भूटान में

वार्षिक : द्विमासिक संस्करण हेतु : रु. 30/-

मासिक संस्करण हेतु : रु. 40/-

आजीवन : द्विमासिक संस्करण हेतु : रु. 300/-

मासिक संस्करण हेतु : रु. 400/-

विदेशों में

वार्षिक : द्विमासिक संस्करण हेतु : US \$ 18

मासिक संस्करण हेतु : US \$ 24

आजीवन : द्विमासिक संस्करण हेतु : US \$ 180

मासिक संस्करण हेतु : US \$ 240

कार्यालय

‘ऋषि प्रसाद’

श्री योग वेदान्त सेवा समिति

संत श्री आसारामजी आश्रम

साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५

फोन : (०७९) ७४८६३१०, ७४८६७०२.

प्रकाशक और मुद्रक : के. आर. पटेल

श्री योग वेदान्त सेवा समिति,

संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा,

साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५ ने

विनय प्रिंटिंग प्रेस, मीठाखली एवं भार्गवी प्रिन्टर्स,

राणीप, अहमदाबाद में छपाकर प्रकाशित किया।

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.



हे मेरे सद्गुरुदेव !

जब-जब दुनिया की उलझनों और आकर्षणों से मैं गिर जाऊँ, तब-तब आप मेरी रक्षा करना। हे व्यापक चैतन्य में रमण करनेवाले आत्मवेत्ता ! ब्रह्मवेत्ता गुरुदेव ! हम आपको धागे की सखी नहीं, परन्तु श्रद्धा तथा प्रार्थना की सखी भेज रहे हैं कि जब-जब हम उलझ जाँ तब तब हमारे अन्तर को परमात्मा की ओर, अपनी प्रेमाभक्ति व हरिभक्ति की ओर आकर्षित करना, आनंदित करना...

इस अंक में...

- | | |
|----------------------------------|----|
| १. पूज्य बापू का गुरुपूज्य-संदेश | २ |
| २. रक्षाबंधन | ३ |
| ३. जन्माष्टमी संदेश | ५ |
| ४. गुरुभक्तियोग | ६ |
| ५. 'परिप्रश्नेन...' | ७ |
| ६. श्री अरविंद की निश्चितता | ११ |
| ७. आपके पत्र | १३ |
| ८. शरीर स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी | १४ |
| वर्षा ऋतु में आहार-विहार | १५ |
| ९. संस्था समाचार | १६ |

‘ऋषि प्रसाद’ के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्रव्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें।

पूज्य बापू का गुरुपूज्य-संदेश

बनाये रखने का हमारा प्रयत्न होना चाहिये ।

यह जन्माष्टमी अपने प्रेम को प्रकट करने का संदेश देती है। जितना अधिक हम आत्मनिष्ठा में आगे बढ़ते हैं, उतना-उतना हम श्रीकृष्ण का आदर करते हैं और श्रीकृष्ण का अवतार मानते हैं।

ऐसा नहीं कि रात्रि को जागरण किया और दूसरे दिन सोते रहे... नहीं ।

हमारे नगर में, हमारे आस-पास में जो भाई-बहन हैं, वे भी इसका लाभ लें ऐसी व्यवस्था करनी चाहिये । जिन लोगों को विधर्मी लोग अपने धर्म से च्युत कर रहे हैं, ऐसे लोगों को पुनः गीता के ज्ञान से, श्रीकृष्ण के अमृत से सिंचन करने का हमारा लक्ष्य होना चाहिये ।

जन्माष्टमी पर हम संकल्प करें कि गीता के संदेश को, योग के संदेश को, आत्मज्ञान के अमृत को हम भी पियें तथा जगत में भी इस जगद्गुरु का प्रसाद बांटें ।

कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ।

श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव तो तब पूर्ण माना जाएगा, जब हम उनके सिद्धान्तों को समझेंगे तथा उन्हें अपने जीवन में उतारने की कोशिश करेंगे। जैसे गोकुल में कंस का राज्य नहीं हो सकता, ऐसे ही तुम्हारी इन्द्रियों के गाँव अर्थात् शरीर में भी कंस का अर्थात् अहंकार का राज्य न रहे अपितु श्रीकृष्ण की बंसी बजे, प्रेम की बंसी बजे, यही जन्माष्टमी का हेतु है।

श्रीकृष्ण का जीवन एक समग्र जीवन है । उसमें से आप जो कुछ भी पाना चाहें, पा सकते हैं । उनके जीवन की प्रत्येक घटना, प्रत्येक लीला आपको कुछ न कुछ संदेश अवश्य देती है । आप उसे अपनाकर, उनका अनुसरण कर अवश्य ही वहाँ तक पहुँच सकते हैं, जहाँ श्रीकृष्ण स्वयं हैं । आप श्रीकृष्ण के जीवन को अपना आदर्श बनाकर, उसके अनुसार आचरण कर उस पथ के पथिक बन सकें, यही मेरी हार्दिक शुभकामना है ।

ॐ... ॐ... ॐ...

गुरुभक्तियोग

१. गुरु के उपदेशों में गहरी श्रद्धा रखो । सद्गुरु के स्वभाव और महिमा को स्पष्ट रीति से समझो । गुरु की सेवा करके दिव्य जीवन बिताओ । तभी ईश्वर की जीवन्त मूर्ति के समान सद्गुरु के पवित्र चरणों में सम्पूर्ण आत्मसमर्पण कर सकोगे ।

२. शरीरप्रेम यानी गुरुप्रेम का इन्कार । शिष्य अगर अपने शरीर की अधिक देखभाल करता है तो वह गुरु की सेवा नहीं कर पाता ।

३. गुरु की कृपा तो सदा रहती है। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि शिष्य को गुरु के वचनों में श्रद्धा रखना चाहिए और उनके आदेशों का पालन करना चाहिए।

४. गुरु करना और बाद में उनको धोखा देकर उनका त्याग कर देना इसकी अपेक्षा गुरु नहीं करना और भवाटवी में भटकना बेहतर है ।

५. जो मनुष्य विषयवासना का दास है वह गुरु की सेवा नहीं कर सकता, गुरु को आत्मसमर्पण नहीं कर सकता। फलतः वह संसार के कीचड़ से अपने आपको बचा नहीं सकता।

६. गुरु में सम्पूर्ण श्रद्धा रखें और अपने आपको पूर्णतः गुरु के शरण में ले जाएँ। वे आपकी निगरानी करेंगे। इससे सब भय, अवरोध एवं कष्ट पूर्णतः नष्ट होंगे।

७. अपने गुरु की सेवा करने के लिए अपने प्राण एवं शरीर का बलिदान देने की तैयारी रखो, तब वे आपकी आत्मा की सँभाल लेंगे।

८. गुरु की आज्ञा का उल्लंघन करने से सीधे नरक में पहुँचते हैं। गुरुद्रोही खुद तो डूबता है, अपने कुल भी कलंकित करता है।

९. गुरुकृपा के बिना आप मानसिक विकारों से मुक्त नहीं हो सकते एवं मोक्ष नहीं पा सकते ।

१०. जो मनुष्य गुरु के चरणकमलों का ध्यान नहीं करते वे आत्मा का घात करनेवाले हैं । वे सचमुच जिन्दे शव के समान कंगले मवाली हैं । वे अति दरिद्र लोग हैं । ऐसे निगुरे लोग बाहर से धनवान दिखते हुए भी आध्यात्मिक जगत में अत्यंत दरिद्र हैं ।

-स्वामी शिवानंदजी

जीने से तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं ।

प्रश्न : मेरी यादशक्ति बहुत कमजोर है, क्या करूँ ?

उत्तर : यादशक्तिवृद्धि के लिये नियमित आसन, प्राणायाम व त्राटक करें । प्रातःकाल खाली पेट तुलसी के पाँच पत्ते चबा-चबाकर खावें तथा चाय, काफी न पीवें । दूध के साथ ब्राह्मी व शंखावली का सेवन करें ।

प्रश्न : कृपया मोटापा कम करने का उचित उपचार बतलाइये ।

उत्तर : सादा एवं अल्पाहार का सेवन करें। भोजन में मूँग, मॉठ, हरी सब्जी एवं सलाद का सेवन अधिक करें। भूख लगने पर परमल, खाखरा आदि से भूख मिटावें। नियमित आसन करें जिसमें नौकासन, उत्तानहस्तपाद आसन का विशेष अभ्यास करें। पेट की चर्बी कम करने में यह अति लाभप्रद आसन है। प्रतिदिन प्रातःकाल ५ कि.मी. पैदल भ्रमण करें तथा आरोग्यवर्धिनीवटी नंग१, अमृताचूर्ण, त्रिफला एवं आंवलाचूर्ण आदि औषधियों का सेवन करें।

प्रश्न : अल्पायु में ही मेरे बाल सफेद होकर झड़ने लगे हैं । कृपया कोई उपचार बतावें ।

उत्तर : अल्पायु में सफेद बालों के लिये हाथीदाँत, आंवला एवं भृंगराज का तेल बनाकर सिर में डालें तथा पॉव के तलवों में घी की मालिश करें। घी गरम करके उसकी कुछ बूँदें नाक में टपकावें तथा दिन में दो बार त्रिफलाचूर्ण, यष्टिचूर्ण के साथ लें। भोजन के बाद एक गिलास कुनकुने पानी में एक चम्मच घी डालकर पीवें तथा सर्वांगासन व जलनेति करें। एलोपैथी दवाइयों के सेवन से बचें।

प्रश्न : मुझे अक्सर हल्का बुखार, थकान, अरुचि, आलस्य बना रहता है । मैं क्या करूँ ?

उत्तर : आप सुबह-शाम दो-दो संशमनीवटी अथवा गिलोय का रस या अमृताचूर्ण आराम न होने तक नियमित लेवें । ७-८ कड़वे नीम के पत्ते तथा १०-१२ तुलसी के पत्ते भी प्रतिदिन प्रातःकाल चबाकर खाने से बुखार में राहत होती है ।



प्रश्न : मेरी दृष्टि कमजोर है। पढ़ते समय अक्षर धुंधले दिखते हैं। मेरे पिताजी भी मोतियाबिन्द रोग से पीड़ित हैं। कृपया योग्य उपचार बताने का कष्ट करें।

उत्तर : सौ ग्राम गुलाबजल में एक चने के दाने बराबर फिटकरी सेंककर डालें तथा प्रतिदिन रात्रि में सोते समय चार-चार बूँद यह गुलाबजल आँखों में डालकर आँखों की पुतलियाँ इधर-उधर घुमावें । यह अनुभूत प्रयोग है । इससे नजर के चश्में भी उतरने लगते हैं तथा मोतियाबिन्द भी कट जाता है व नेत्रज्योति में वृद्धि होती है । साथ ही पाँव के तलवे में आधा घंटा तक रोज रात में गाय के घी की मालिश करें । लाभ न होने तक यह प्रयोग चालू ही रखें ।

नेत्रज्योति की वृद्धि के लिये जलनेति भी एक अद्भुत उपचार है। इसके नियमित प्रयोग से अन्य अनेकों रोग भी मिटते हैं। त्राटक एवं सर्वाङ्गासन से भी नेत्रज्योति में वृद्धि होती है। त्रिफलाघृत, त्रिफलाचूर्ण तथा सप्तामृत लोह नामक औषधियों का सेवन करें एवं त्रिफला के जल से हर रोज सुबह आँखें धोवें।

प्रश्न : सदैव स्वस्थ बने रहने के लिये मनुष्य को क्या करना चाहिये ?

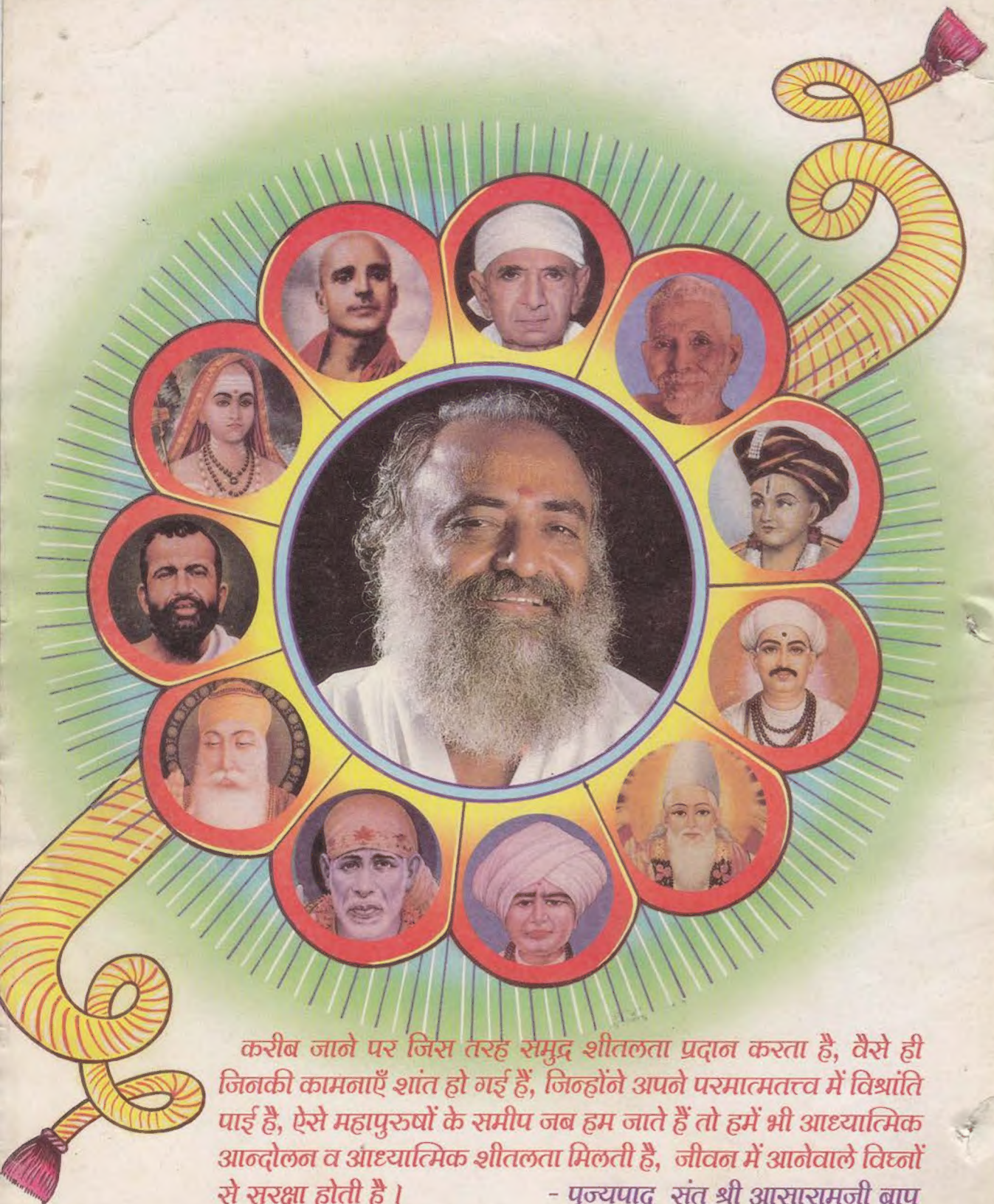
उत्तर : सदैव स्वस्थ बने रहने के लिये मनुष्य को सूर्योदय से पूर्व उठकर स्नानादि से निवृत्त होकर ध्यान, भजन, संध्या, आसन, प्राणायाम आदि करना चाहिये। दैनिक जीवन में अशुद्ध आहार-विहार से बचकर संयम, सादगी से रहते हुए सत्पुरुषों का सत्संग करना चाहिये। बुद्धिपूर्वक, व्यवस्थित एवं नियमित जीवन

संस्था समाचार

यु. एस. ए. : दिनांक १६ जुलाई को तड़के ३.४५ बजे पूज्यश्री एयर इंडिया के विमान से अमेरिका की ओर रवाना हुए ।

चिकित्सा सुविधा : सूरत आश्रम के वैद्यराज अब प्रत्येक माह के पहले व तीसरे बुधवार को अहमदाबाद आश्रम के धन्वंतरि आरोग्य केन्द्र में भी उपचारार्थ मिलेंगे ।

दिनांक : १३ से १७ सितम्बर १९९५



करीब जाने पर जिस तरह समुद्र शीतलता प्रदान करता है, वैसे ही निनकी कामनाएँ शांत हो गई हैं, जिन्होंने अपने परमात्मतत्त्व में विश्रान्ति पाई है, ऐसे महापुरुषों के समीप जब हम जाते हैं तो हमें भी आध्यात्मिक आन्दोलन व आध्यात्मिक शीतलता मिलती है, जीवन में आनेवाले विघ्नों से सुरक्षा होती है ।

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू